



















للنعارف : امينة مصطفى عبد الفتاح : اسبورتنج - ٣ش سانت جيزيل - الاسكندرية جميلة رشوان محمد : اسبورتنج - ٣ ش سانت جيزيل - الاسكندرية



سيناديو: بثينة البيلى دسسوم: كش بصراحة بااصدقاء هذه الحكامة حصلت وصممت بصراحة ايضا ان اقدمها لكم . . . (سمير))















للتعارف : جيتاد محمد دفاعن : ه شارع كامل صدتى بالفجالة ـ القاهرة للتعارف : جيتاد محمد دفاعن : ٨ شارع يوسف عباس شقة ١٠٠٢ مدينة نصر ـ القاهرة











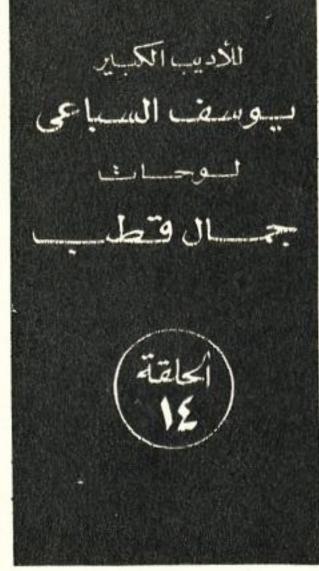








للنعارف : نشوى سعید عبد الستاد : امبابة _ مدینة العمال _ بلواد ٣٠ منزل ٢٩ للنعارف : محمد ناصر أحمد عبد الحمید هیبة : القاهرة ـ ٢٨ ش حمدى بالظاهر شقة ٨





ملخص ما نشي ؟

دخل سيد السسقا العيفير على جدته في الساء ـ بعـد معادكة شديدة مع صديقه على تمزف فيها ثوبه - وسالها عن المشماء فاعطته قرشا يشترى به زيتونا .. ولما خرج رجع بفول سوداني وحلوى وقصب، وطلب من جسسدته أن يتعشى بالوجود لديهسا . . في نفس اللحظة .. وصل والده الملم شوشة ، واحضر ممه فطيرا .. كانت اكلة لذيذة نفسه فيها من زمن .. اكلها ، وداح في النوم ، قبل أن يتسلى بما اشتراه من حلوی . .

داعب النوم عينى الطفل سيد . بعد أن تعشىبالفطيرة التى اشتراها أبوه المعلم شوشة، ذهب الىفراشه لينام ، لكن جدته أسرعت اليه٠٠٠ الجدة ، قوم ياسيد علشــان تغسل ايديك وتتشطف ٠٠

سيد : ايديه نضيفة ٠٠ الجدة : والزيت بتاع الفطير ؟ سيد : مسحته في الجلابية ٠٠

الجدة : أيوه !! علشان تيجي التعابين تشمك ٠٠ أنا مش بطلتك العادة دى ؟٠٠ قوم السطفك ٠٠ وأغير لك الجلابية ٠٠٠

سيد : يا سالم عليك يا ستى لما تضايقيني ٠٠ هو كـــل يوم التشطيف ده ٠٠ دى حاجة تطلع الروح ٠٠

ولم يجد سيد وسيلة يهرب بها من جدته ٠٠ بينما سارت هي الي دورة المياه ٠٠ وصاح بها سيد وهو يتبعها :

سيد : اسبقيني لما أجيب اللمبة الجدة : مفيش لزوم ٠٠ خليها

سيد : أنا مش شايف حاجة ٠٠ الجدة : مفيش لازمة تشوف ٠٠ انا شايفة كل حاجة ٠٠ قرب منا وصاحت العجوز بسيد وهي تبدآ اصعب عملية تقوم بها في يومها:

الجدة : اقلع الجلابية ٠٠ سيد : انت حاتحميني ؟ الجدة : لا ٠٠ حاشطفك ٠٠ سيد : وتاوية تغسسلى لى راسى بالصابون ؟

الجدة : أيوه ٠٠ قرب يا ابني٠ سيد : بس بلاش الصابون الجدة : ليه ؟ سيد : الصابون بيخش فيعينيه الجدة : ابقى غفض عينيك وهو مايخشش ٠٠

سيد : برضه بيخش ٠٠ الجدة : قرب بقى ياخويه ٠٠ الله يهديك ٠٠



وقبل أن يعد سيد رأسه الى الصفيحة ٠٠ لمع الصابونة موضوعة على الارض ١٠٠ بجوار المقعد الذى تجلس عليه ٠٠ فعد يده في حذر ١٠٠ وأمسك بها ٠٠ وأخفاها وراء ظهره ٠٠٠

وملأت العجوزالكوز من الصفيحة

 ثم صبته فوق رأس سيد
 ثم مدت يدها تتحسس الصابونة
 د ولكنها لم تجدها

وظلت تتحسس فترة هنا وهناك ٠٠ ولم تلبث حتى أدركت مــا حدث ٠٠

فأمسكت أذن الصسبى وقالت مهددة :

الجدة : هات الصابونة ٠٠ سيد : صابونة ايه ؟

الجدة : هات الصابونة بالتي هي أحسن ٠٠

سید : ماشفتش صابون ۰۰ ای ۰۰ آی ۰۰

الجدة : هات والا انادى على أبوك ٠٠

سيد : جدى أهى ٠٠

واخيرا انتهى التشطيف ٠٠ وارتدى سيد جلبابا نظيفا ٠٠ وكان هذا هو اهم ما في الامر ١٠ اذ تخلص مؤقتا من جلبابه المزق المرتوق الذي يحمل أثار المعركة بينه وبين على الخشت ٠٠ ثم سار بجوار العجوز الى حجرتهما ٠

ورفع سيد راسه محولا بصره من أبيه المتطلع الى السماء من وراء قضبان النافذة الىجدته التى تتلمس طريقها الى فراشها مناديا :

سيد : ستى •• الجدة : نعم

سيد _ مش حاتحكى لى حدوتة؟ الجدة : حاحكى لك ٠٠ بس سيد : بس ايه ؟

الجدة : تبطل الزن لما أغسل لك راسك بالصابون ؟

سید : هو انتی حاتفسلی لر راسی بالصابون تانی ؟!

الجدة: قصدى المرة الجاية ...
سيد: لما تيجى المرة الجاية ...
انت يعنى مستعجلة قوى .. على
العموم .. انا مش حاوسخ راسى
ابدا .. علشان اريع قلبك ...

الجدة : يعنى برضه ناوى تزن؟

سید : لا ۰۰ مش ناوی آزن ۰۰ احکی لی حدوته بقی

الجدة : أيوه كده ١٠ لما تبقى ولد طيب ١٠ وابن حالل ١٠ وتستحمى من ساكات ١٠ ولا بتخانقش مع ولاد الجياران ١٠ ولا توسخش هادومك ١٠ ولا تقطعهمش ١٠ أقوم أحباك ١٠ وأحكى لك اللي أنت عاوزه ١٠٠

وهبطت العجــوز الى الفراش الارضى ٠٠ وتمددت على جانبها الايمن ٠٠ وفردت ذراعها فتوسده الصغير ٠٠ وقبل أن تحــكى ٠٠



ضمته الى صحدها ٠٠ واخذت تتحسس راسه وتقاطيع وجهه في رفق وحنان ٠٠

وعند الفجر ، استيقظ الاب ، وتوضع وصلى ٠٠ وارتدى ثوب العمل٠٠ ثم ذهب الى حجرة العجوز ٠٠ ونادى الصغير بصوت هادىء:

- سيد ٠٠ سيد ٠٠

واستيقظت العجوز قبسل أن يستيقظ حفيدها ٠٠ وهتفت بالاب:

- يا ابنى· · لسه بدرى قوى· · خليه ينعس شوية ٠٠

ولكن الاب لم يستمع اليها ٠٠ بل استمر ينادى الطفل ٠٠ بلهجة

ـ سيد ٠٠ سيد ٠٠ امــــــى يا ولد ٠٠

وفتح سيد عينيه ٠٠ ولم يكد يبصر اباه ويسمع صوته ٠٠حتى

قفز واقفا بعينين شبه مغمضتين وهو يقول:

- أيوه يابا ٠٠ حاضر ٠٠

وأسرع سيد يغسل وجهه ٠٠ أو على الاصبح ٠٠ يبل وجهه باطراف اصابعه ٠٠ ثم ارتدى (السطيع) ٠٠ وسار مسرعا ورام أبيه ٠٠

وقبل أن يعبر الباب ، صاحت : lais !

_ ماتتغـــدوش برة ٠٠ انا -حاطبخ لكم ٠٠٠

ووقف شوشة في مكانه ٠٠ ثم عاد يتراجع ٠٠ وأخرج حافظة نقوده ٠٠ واخرج منها قطعة من ذات الخمسة قروش ٠٠ ووضعها في كف العجوز في صمت •

> وأجابت المرأة : الجدة : أنا معايا فلوس ٠٠

تحبى ابعت لك حاجة ؟

الاب : معلهش ٠٠ خسلي دي معاك ٠٠٠ يمكن تعوزى حاجة ٠٠٠ الجدة : لا ٠٠ زكية بتشتري

البقية الاحد القادم

عينك كويس ٠٠ خلى عقلك في

اللي أنا عاوزاه ٠٠ مع الحاجات

وخرج الرجل وابنمه يتواثب

حوله ٠٠ وسار الاثنان يدفعان

امامهما العربة المحملة بالقسرب

الفارغة ٠٠ في طريقهما الى كشك

الحنفية في أول درب السماكين.

ووصلا الى الكشك ٠٠ ولكنه

كان مغلقا وكان في الانتظـــار

عبد العزيز الســقا وامراتان قد

وصلتا للحنفية ، ومعهما صفيحتان

٠٠ وبعـــد برهة ٠٠ أقبـل

« على دنجل » أحمر العينين ٠٠

واتخذ مكانه على المقعصد وراء

وملأت المراتان ثم ملاً عبد

العزيز الســـقا ٠٠ وقال شوشة

لابنه : قرب٠٠ خد قربتك واملا٠٠

فلما ملا سيد قربته ٠٠ قال له

- اسبقنى على السراية ٠٠وفتح

اللي بتشتريها ٠٠

الحنفية ٠٠

أبوه:

راسك !! •



عبدالنحب الداخس

سيناديو: المحدد ويادة دسسوم: اسماعيل دياب

فى مثل هذه الايام ، منذ أكثر من الف ومائتى عام ، اسقط العباسيون حكم الخلافة الاموية فى دمشق ، وبدأت وقائع هذه القصة المثيرة ... انها قصة الشاب العربى الباسل ، عبد الرحمن الداخل ، الذى وجد نفسه فى مطلع الشباب وحيدا، يظارد من العباسيين ، فخاص المارك والمفامرات ، حتى حقق لنفسسسه ، وللعروبة ، اروع البطولات والامجاد

















1- 80

للتعارف : جمال محمود محمد زكى قنديل : آبو المطامر محافظة البحيرة للتعارف : أشرف ابراهيم ريحان : ١٤ ش سعد زخلول مد فوة مد كفر النبخ















تعال يا سّلمان ، رجال الشرطة اكتشفوا هذا الككان ، كابد من طريقية للنجاة !





مَفِيقَامِلُونَ الْمِعْلَى الْمُعْلَى الْمُعْلِى الْمُعْلَى الْمُعْلِى الْمُعْلَى الْمُعْلِى الْمِعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِي الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِي الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُعْلِي الْمُعْلِى الْمُعْلِى الْمُع

فزعت السلطات الإسرائيلية من ازدياد حوادث النسف ، والعمليات الفدائية في الأبيام الأخيرة ، فنعت التجول في اللبل ، وأثناء النهار في بعض الأحيان ، وانتشرت دوريات المراقبة حول المخيم للبحث عن الفدائيين والقبض عليهم ..





والهجال والأطفال ، والنارسوف تشتعل في فل مَقان

حكى عمارٌ كل شى كبسام ، ولكن بُسام أ نذرٌ عمارُ بايُن هذا خطر، ويجب الحذر من عيون ورمثابة جنود العد وأن حماس الأهالى ريما بينبه الأعداد لأعمالنا الفرائية.





وخدث ما توقعه بُسام .. جادت دورية للعدو للقبض على كل من تصادفه ، حتى العجائز والأطفال ...





للتعارف : شاكر حسن - السعودية - مكة الكرمة - السلمانية - دكان عمر العميرى للتعارف : جمال محمد على حسن الجيزان - السعودية - مكة الكرمة - ص.ب ٨٦٨

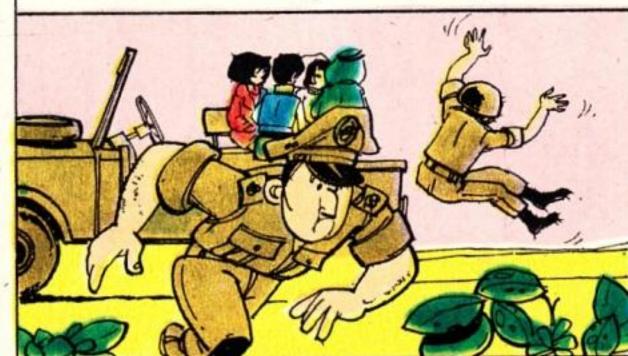
تحت اقسى الظروف يعيش شهم فلسطين ، في الخيام . والعدو الفاصب لا يرحم . . يضرب بالنسسابالم . . والغدائيون يحاولون رد العدوان . . وتبدأ الدوريات في الهجوم . . بحجة البحث عن القدائيين . . ولكناصحاب الحق لا يخافون . .

سيناريو: رمزى خليل يسوم : محدانوطال



(Sul gling in it is a graphy is in its in it أخاعث آن يقىثلون يامحسدى،

> و في تلك اللحظة ، ويجرد أن سمع الحراس كلمة "فدائيون " وصوت حركة بين أشجا رالطريق، فقفذوا في الحال ...



ولمح الجد ٱبوها شمَّ المدنع الرشاش وطلب عمار من جده

بقربه بى السيارة ، فند البيه يده ودفع بده على الزناد ...

اضرب في المليان بإجدى، الإسرائيليون أملهم إبادتنا بالكامل!

دوريه آخرف ...

آت يسمع قبل أن هر



حرك الجد ١٠٠ سعد للعمل وفير الرشابق، أماعمار فصرح هو este li liel le ella lado دعرد الفيل ان درد دا قالعب ف قارب هود الاجلال ...

وطلب عمارمن أمه أن تصرخ بصوت عالي ..

لا .. إذا سمع الفداشون صراح أطفال

ونساء فلسطين، فلا يمكن يضربونا بالفنابل

(هلكنا في هذه الليلة!)





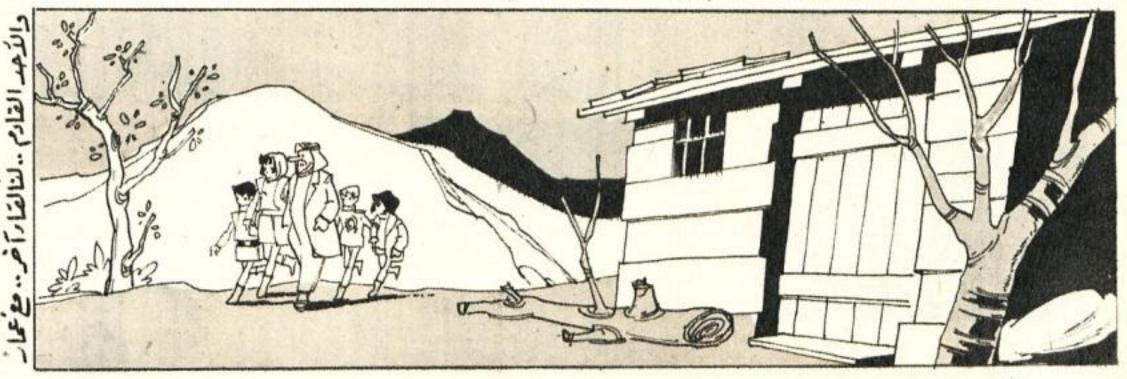
للتعارف : كمال توفيق كامل - ٢٨ شادع نجيب الريحاني- القاهرة على المناهرة على الواسطى - شادع شوشة محافظة بنى سويف







وعادوا إلى الحنيام مؤقنًا .. إلى أن يعودوا إلى ديارهم فى فلسطاين .. وجهمًا للجعون ، فهم يؤمنون أنهم أصحاب قضية .. أصحاب عن .. وهم ثوار .. أبطال .. يناصلون تحت أقسى الطرون ...





حارالمعارف بمطر تقسم قصص بوليسية تلاطفال المخارب المخبربن الأربعة









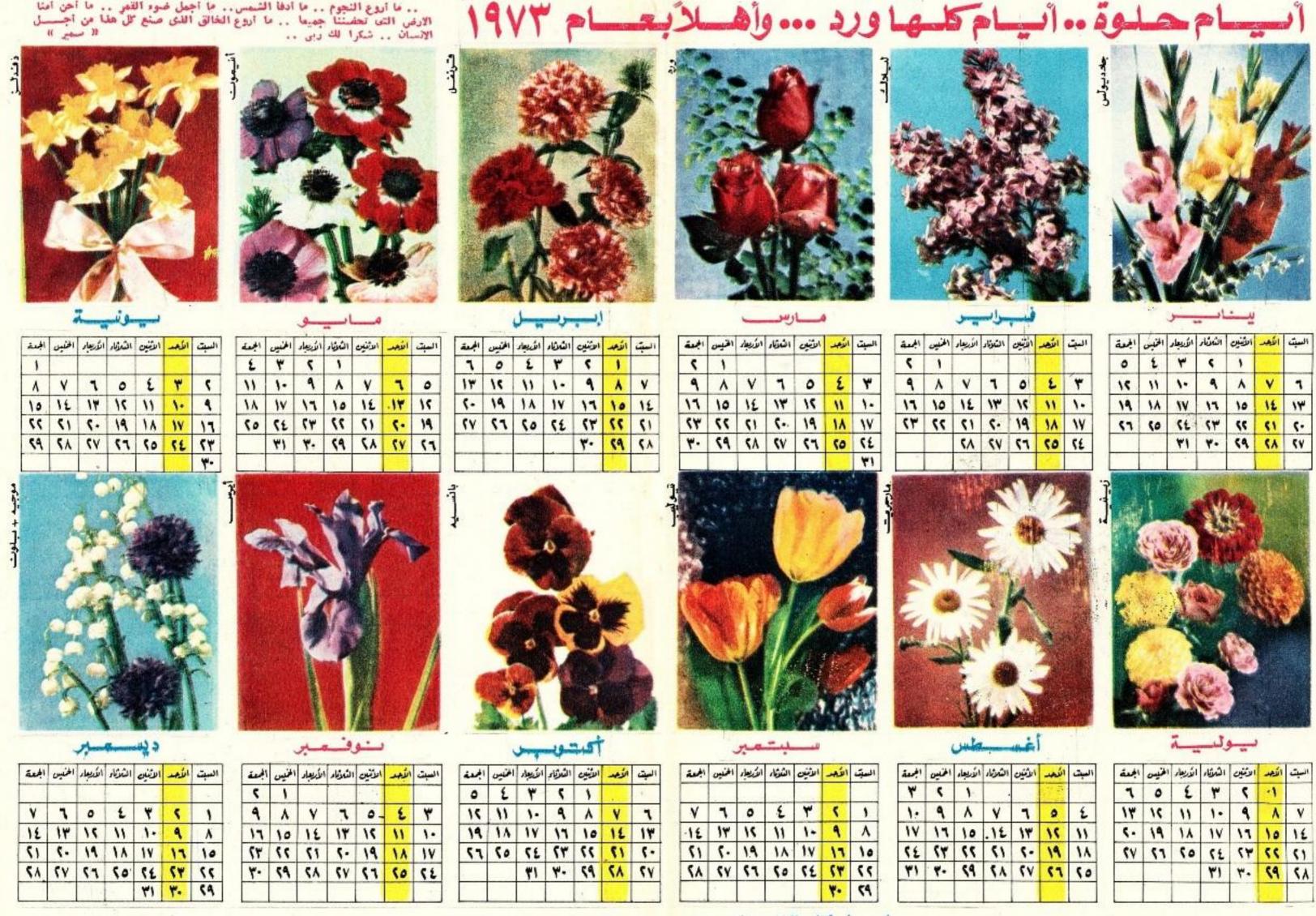


أسماء جديدة تنعوب عليها وشخصيات جذابة تقابلها على صفحات هذا الكلاب حيث تشترك فن أول مغامرة لها ، بمساعدة الكلب الشجاع" فهد" ستحبهم جميعا قبلعلق بهم وتعجب بشجاعتهم في ...



خذالعارف العارف

تطلب موعة تصص بوليسترللأولاد من مكتبات **وارا لمعارض** بالقاهق والا كمندت وأسيط ومن واللعاف لبنان شن ٠٠ ل صنوق بريد ٢٣٠ برز ومن جميع المكتبات بجهورت مصرالعربين والعالم العزلجت.



ذين بها دكنك الخاص انها هدية من مجلة سيمير في مطلع العام الجديد

الزمالك

تحقنيق وعدسة محسمه بهضان

من سينوات ٠٠ كان الزمالك بحق٠٠ مدرسية ٠٠ وغن وهندست ٠٠ لاعبوه في منتهى التالق٠٠ کلهم نجــوم ٠٠

يهزمون الفـــرق الاجذبية ٠٠ ويختسار معظمهم في الفريق الدولى ٠٠ كسان الفريق كلسه غى مستوى واحد تقريبا ٠٠ لكن هذا العام ، ومع مباريات الدورى

٠٠٠ شاهدنا زمالك آخر ٠٠ يختلف تماما عن ألزمالك القـــديم ٠٠ يسجل ٤ اهداف في المباراة الاولى من الدورى ٠٠ ثم يفرمل نفسه فلا يسجل سوى ٤ اهداف فقط في ٦ مباريات ٠٠ وأتاح لفرق المؤخرة أن تستأسد أمامه وتنتزع منه النقط الثمينة ٠٠ كل فريق ينتزع نقطة بالتعادل ، القناة أخذ من الزمالك نقطة ، دمياط أخذ من الزمالك نقطة ، الطيران أخذ من الزمالك نقطة - الاتحاد أخذ من الزمالك نقطة ٠٠ ينزل فريق الزمالك ، وهم ضامن تماما المباراة ٠٠ يلعب بتهاون ورعونة ٠٠ ويضغط ، ولكن

بلا فاعلية ، ويضيع الشوط الاول ٠٠ والنتيجة في أغلب المباريات صفر / صفر وينزلون الشهوط الثاني على أمل التعويض ٠٠ ولكن بنفس تهاون وتسرع الشوط الاول · · وتنتهى المباراة والنتيجة أيضا صفر / صفر ٠٠ حدث هذا في مباريات القناة والطيران ودمياط، آين الكرة الجماعية التي كانت ميزة الزمالك ؟ ١٠٠ الفريق الكبير ١٠٠ أين الاهداف الرائعة التي كانت تنتهى بها هجماته ؟ ! الغريب أن يسجل اللاعب على خليل مثلا ٢ اهداف في أول مباراة للدوري ، ثم تخاصم الكرة رجله فلا يستطيع



حسارس مرمي ممتاز يلتقط الكرات العاليسة ببراعة .. ويخرج من المسرمي في الوقت المناسيب ليقطع الكسسرات الخطرة بقدمه ..



اخد مكاند يكن في مركز الظهسير جرىء وقوى ... الايمن ... يتقدم يقطع الكسسرات معالهاجمين أحيانا ٠٠ يتحسن اداؤه الخطرة دائما ... بالتدريج. . بعتاج يتقدم الى الامام احيانا ليسحل ليمض السرعسسة اهدافا براسه .. ليلحق بالجنساح

الشرف أبوالسور ياسين محدتونيق أجدرفعت سهوف الحوهرى



الفلهير المتأخسر .. يطمئن حسارس الرمي خلفه لانسه يساعده في خطف الكرة من على اقدام الهاجمين . . لعب دوليا . . مستواه متفر . .

مع محمد توفیق ،

وأحيانا يلمب في

House .. dela

يساعده على اخد

الكرات العالية ..

لكنه عصبى وسريع

القضب . .



صفير الحجم . . لكن رجسله تسسق دائما الجناح الاسن امامه .. يحيسك لمبة الفرملة ... ليتسه باعب على الكرة فقط .. لا على اقدام اللاعين

الشلايث

فاروق جعفر وعلى خليسل ومحمود الخواجة : الشباب الجديد الذى طعم الزمالك بهم فريقه . فاستطاعوا بحيوية لهم ومهارتهم الفردية الممتازة ان يلفتوا الانظار اليهم • • اثنان منهم لعبا للفريق الدولى رغم صغر سينهما وهما فاروق جعفر وعلى خليل والثالث على وشك ٠٠ وقد صعد الثلاثة بسرعة من فريق تحت ٢١ سـنة لينضموا للفريق الكبير ٠٠

● على خليل اسرعلاعب في الزمالك • يجرى بالكرة ويسبق المدافعين ٠٠ يحتاج الى من يفهمـــه في خط الهجــوم ليهيىء له الكور الامامية لينطلق بها نحو المرمى • و يعيبه التسرع ، مما يتسبب عنه ضـــياع اهداف بالجملة ٠٠

فاروق جعفر: أحسن لاعب في خط الوسط في مصر هذا العام ، لعب جميع مباريات الدورى والمباريات الدولية بمستوى ممتاز ، وشهد له جميع النقاد والجمه و بانه احسن من يربط الدفاع بالهجوم • •



يق الفن والهندسة

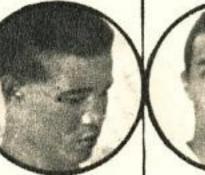


ان یسجل ای هدف فی ست مباریات متوالية ٠٠ لكن بما أن الدورى لم ينته بعد ، وهناك فسحة من الوقت لـ ١٤ مباراة قادمة ٠٠ ممكن جدا أن يتلافى الزمالك أخطاءه ، ويلعب مجدية زمان ٠٠ وجماعية زمان ٠ ويرتبط الدفاع بالهجوم ، وتثمر الهجمات عن أهداف ، ويتزحزح مركزه الى الامام ٠٠ ولعل ذلك قد ظهرت بوادره في مباراة الاهلى عندما رجعت للفائلة البيضساء فرحته الدائمة ، ورجع لجمهور الزمالك نداءه الجميل وهو يقول : « يا زمالك يا مدرسة ٠٠ لعب ولهن وهندسة ٠٠ ،

سوحآدم



جاء مزالسودان ليدرس في القاهرة فالتحق بالزمالك ليلعب ظهرا أيسر ا أق من نفسه . . هاديء حسدا ... بجيد المسسارات الفردية ..



خارج القورمسة هذا العام ، وزنه زائد عن المتاد .. يتحرك بصعوبة في منطقة الجزاء ... این حماده صاحب المهارات القسردية المتازة 19 .

احماده إمام عرائنور جميل حسبالله الجوهري عبد المنعم مرسى



لعب اول مباراة في الدوري بامتياز وخرج منها مصابا لياخذ أجازةطويلة من الدوري، عندما يلعب يتحرك هجوم الزمالك ويستجل lyacies ..



كان لبعده عن اللعب الترة طويلة اثر في التخفيساض مستواه ٠٠ يلمب شوطا واحسدا ا وعندما تكتمسل لياقته يستطيع ان يكمل المباداة ...



يحلو للبعض أن يسميه ((فرافيرو)) . . مستواه في ثابت ... يستطيع ان يكون لاعب ممتازا .. لـــكن لياقته غير تامة .. تاقه في الملعب .

● محمود الحواجه •• جسمه قوی ۰۰ ومهسارته ممتازة ، يتابع الكرة ويسجل احيانا ٠٠ يلعب في مركز الجناح الايسى ٠٠ ويلعب ايضا في الوسط ، لو ثبت في مركز واحد لاستطاع ان يفيد فريقه اكثر ٠٠





يلمب في العناح

الايمن ، مهاراته

الفردية عادية حدا

.. يهرب منالظهم

بطريقة واحدة

وعنسدما لعب في

الوسط كان ثفرة

قى الريقة ...

ابیان طاله

من اسباب ظهرورالزمالك هدذا العام بمستوى غير ثابت ٠٠ سفر اثنين من اقوى لأعبيه المتازين وهماطه بصرى وحس معيد شحاتة الى الكويت ، وهما لاعبان دوليان

وكل منهما يملا مركزه باقتدار ۰۰ ویستطیع كل منهما أن يلعب في اكثر من مركز ٠٠ فلو كان حسن شحاتة ٠٠ موجودا بجانب فاروق جعفر لاصبح خط وسط الزمالك قويا جدا ٠٠ ولو كان طه يصري يشسترك في هجوم الزمالك أ لهيا لعلى خليل ، الكور البيثية التي يستطيع أن يسجل منها اهدافا جميلة ٠٠

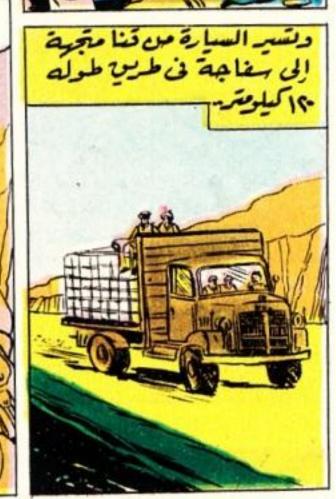
Ma whose well-eb!

















● لاول مرة يذهب « باسل » ورفاقه الكشافة الى منطقة سفاجة انها مفامرة جديدة من نوعها تاخذنا الى مكان جديد .

سيناريو: د. مصطفى عبداللطيف رستوم: محمد قطب

















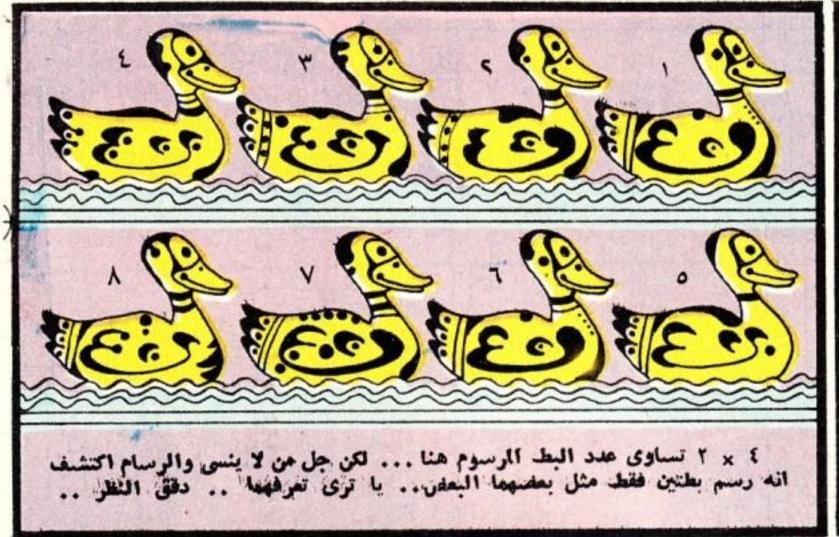


للتعارف: عبد الحميد ناصر حمزارى : التاعرة - ١١ ش معمل المنعارف : عبد الحميد تاصر حمزارى : التاعرة - ١١ ش معمل

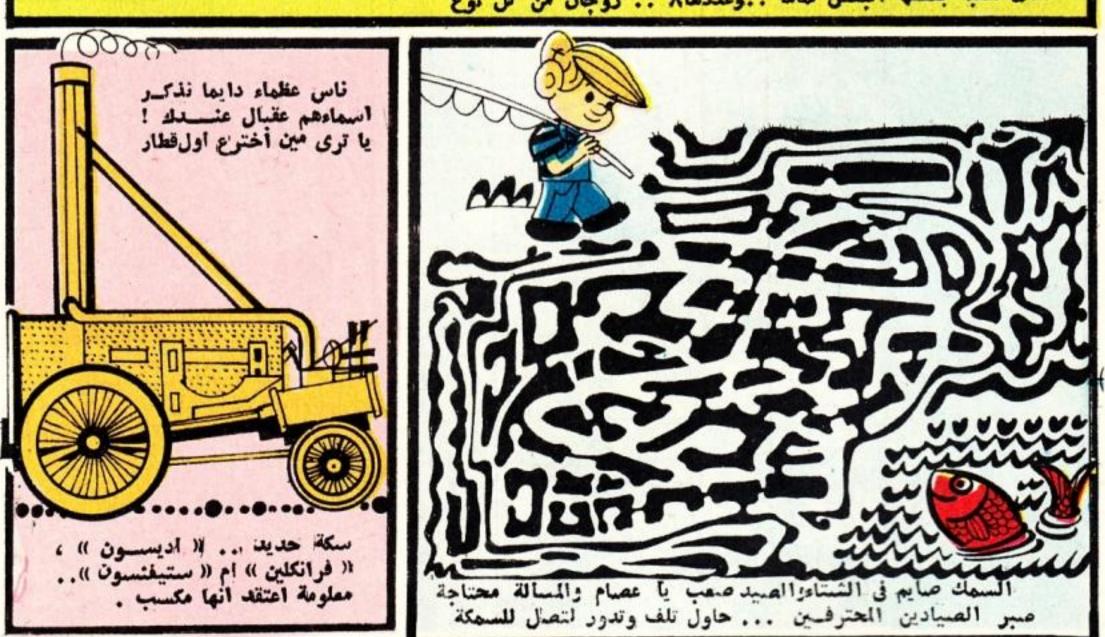








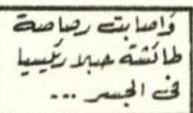






طلقات فى الغابت







لكن بمحود.. انتظرهم هذا .. ولما يعبروا وصل إلى الجسر اعمل لهم حضلة الضقرالاخرى استقبال حاد ...











وكانت النتيجة كما توقع الملازم "محود" .. انقطع الحبل - وفى لحظات - كان الجسرمنها لا غارقا بالثلاث الثقيل فى الماء ...





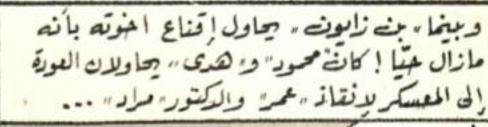
تمسسکن الا محمود ال و ((هدی)) من الهرب من التوائم الثلاثة الاشرار بعد ان سقط زعيمهم « شونين أوحود » متأثرا بمرض مجهول ... واخذ التواثم يطارودنهم وتركوا زعيمهم ملقى على الارض . .

سيناريو ورسوم عمرو دانش

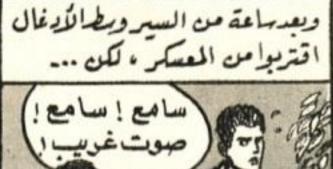










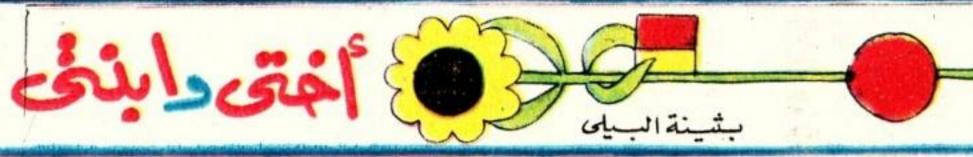












من أجل رثاقة الغزالة ورقبة الزرافة

(۱) ببساطه یلزمك : كتاب حجمه كبیر ۱۰ وایضیا وزنه ثقیل ۱۰

(۲) ضعیه فوق راسك هكذا ۰۰ ویخطوات رشیقه تحركی ۰۰ ذهابا وایابا داخل الغرفة مع ملاحظة ما یاتی ۰۰

١- أن يكون جسمك مفرودا

۲ ـ أن يكون بطنك للداخس ٣ ـ أن تكون ذراعــاك ممدودتين على اســتقامتهم لأسفل ٠٠

(٣) لا تنسى أن يكون تنفسك من الأنف فقط ٠٠

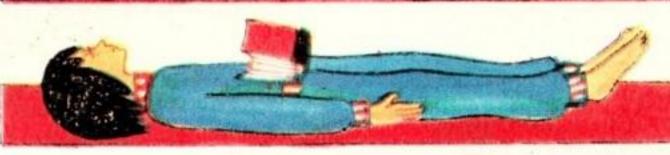
هكذا تجولى فيغرفتك، ولمدة خمس دقائق مثلا كل صباح ·

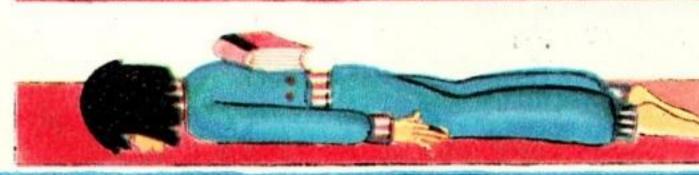
لعفلات الطرد والبطن

(۱) استلقى على ظهرك وضعى القاموس فوق بطنك

(٣) كررى الحركة ١٠ مرات ثم نامى على بطنك وضعى الكتاب فوق ظهرك قريبا من وسطك ٠٠ وقومى بنفس الحركة السابقة اى (شهيق وزفير) ٠٠



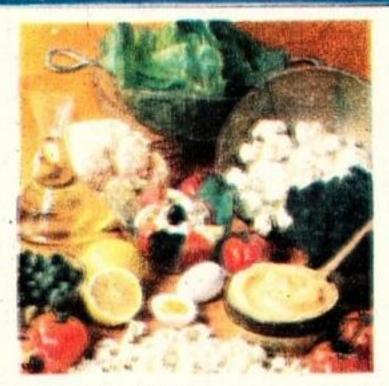




سلطةغنيةما

لو تعرفين أن السلطة هي الشيء الاساسي جدا في مرحلة نموك فلن تستغني عنها أبدا واعتقب أنك سوف تعرفين عمل طبق رائع منها . انها المصدر الاساسي للفيتامينات . وتعالى نقرا معا عن طبق السلطة : جزر : قيتامين ا يساعد على قوة الابصار - طماطم : ج ، ك مانع للنزيف ويساعد على تجلط الدم . خيار أو قثاء يكون فيتامين ج ، الرئب - بقدونس : فيتسامين ح يقى من نزلات البرد ا وبعض ب الرئب - بقدونس : فيتسامين ح يقى من نزلات البرد ويساعدعلى النمو - ليمون : فيتامين ح ، ب مرئب لازم لجميع وظائف الجسم - بصل : مساعد على الهضم - خس ح ، ا بكمية كبيرة - زيت + خل : يساعدان على الهضم .

ما رأيك في هذا الثراء غير العادي الذي تحتويه السلطة ؟ طبعاً حالاتجرى توضيى طبق معتبر ورائع من اجل عيون الصحة والجمال .





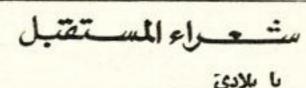




يا بلادي باسم الخالق بارينا إياسم محمد هادينا باسم ايماننا باراضينا العاليه سماك با بلادي المولى رعاك يا بلادي الغالي ترابك با بلادي الحر شبابك با بلادي

محمد عبدالله السيد عبداارسول

الت دائع با محمد .. واكتب



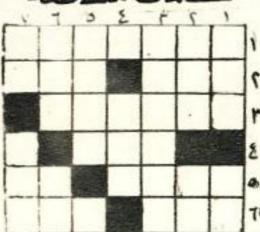
باسم ألفنفة الغربية والجولان السورية باسم القدس الروحية باسم الكتب القدسيه بالاسلام والسيحية لسنا دعاك با بلادي

وسمعنا نداك يا بلادي والكل فدالة یا بلادی

النا كثرا . ٠



كلماك متفاطعة



سهير وتهتة

٢ - بيت كبير - مقمد بلدى « معكوسة »

٣ - في الحيوب

٤ - في القدمة ه ـ من احب ابطال

٢ _ يلمب به الاطفال - مديئة باليمن .

راسي .

١ _ عدد _ متشابهان

٢ _ قلعة _ والده ٣ - الراسب (امتعثرة))

3 - 100

ه _ صوت الحصان.

٢ - بتعب - اترك .

٧ ـ متشــانهان ـ ٧

من الصديق مصطفى أحمد ابراهيم كمشيش امبانة الحل الفل الصفحة الثالية

من بلاح الجزاعر

مأمون

الأمين

ذهبت الى السوق لاشترى كوازم

المنزل اليومية ثم ذهبت الى المنية لاشترى المجلات التي طلبها أبي ،

ومجلتى سمير فوجدتها مزدحمة

ولكنني انتظرت بصبير حتى جها،

دورى فأعطيت البائع عشر لرات

فأعطائي المحلات والبائي من النقود

وانصرفت ، وبعد مسافة قصية

أخدت اعد النقود فوجدت خامسين

قرضاً زيادة ، فعدت بسرعة للبائم

ورددت له المبلغ فشسكرني واعطاني

قلم حبر جافا واصبح يناديني كلما

ذهبت اليه باسم أمين ٠ ٠ وهـدا

الهنتك يا صديقي مأمون صافيا

لقوزك بمجلد سمر وسوف يمسلك

على عنوانك _ سوريا اللاذقيـة _

جلة حي الدريبة - ش اللك فيصل.

الاسم يناسبني قاسمي مآمون .



انها مدينة الالفقية، وارض المليون شهيد .. انها بلدى الجـــزائر ، وهذه هديتي لك ياسمير مع مطلع عام جديد . من القلب اشكر صديقى محمدبشير جديدى _ الواحات _ الجمهووية

أحام الكلام

 الوفاء جوهر فتان • • حافظ عليه لانه رمز صداقة کل انسان ۰

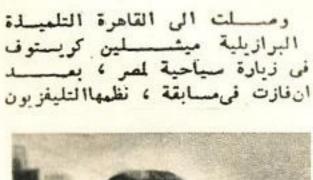
 الحياة امتحان لقدرة الانسان على الصمود والصبر حكمتان ارسلتهما الصديقة هويدا عبد الـــرادق - ج - اليمن الديمقراطية .











سلمادة

برازبيلية

تفوز في مسابقة

عن مصر

جائزتها

ڪوپ مت

ماءالىنىل



حل الكلمات التقاطمة

البرازيلي عن مصر . . والجائزة

الاولى هي زيارة لمصر ١٠٠ أو كوب من ما النيل على حد قول ميشلين . وكانت أسئلة المسابقة متنبوعة

بحيث تشتمل على كل مظاهر التقدم

تقول ميشلين ٠٠ ان لديهــــا

مكتبة خاصة عن مصر ، بل انها

تقوم بقص كل الاخليار والموضوعات التي تظهر في الصحف البرازيلية

وتحتفظ بها في ملف خاص ٠٠٠ وكانت

امنیتها ان تزور مصر وتمضی آیامها

وتقول مبشلين وهي تنطلع الي

مياه النيل والشمس تنعكس عليها . .

«انه النيل . . كم هو عظيم ، لقد داعب

خيالي كثيرا ٠٠ فعلا مصر هي هبة

دراستها في القاهرة .. وتعيش بين

الارها القديمة ومعالمها الحديثة التي ترسم خطوط المستقبل لمصر وأهل مصر .

تتمنى ميشلين ان تكمـــل

متنقلة بين الاسكندرية واسوان .

والحضارة في مصر .

النيل . . »

	-	-		0	5	7
9	7		0	Ca	-1).
8		0	9	1		
	0	C	7	1	C.	4
5	57	B		7	00	Ğ
2	3	00	D	2	2	3

























كلمات خاصة للاصدقاء

في مسابقاتنا القادمة والمكثيرة ارجوك ان تقرأ شروطها وتفاصيلها

جبدا حتى تعرف عدد الحلقـــات وطريقة الاجابة وايضا اخر مومـــد

سوف يفيدك كثيرا قراءة صفحة أختى وأبنتي في مجلتك سمير .

عبوما حب الشباب لم يعد مشكلة بالمرة ٠٠ والعلاج سهل ومضمون

القراءة ثم القراءة ليتحسين أسلوبك ٠٠ ونحن في انتظارا

وأكيد . . أما عن السنفرة فشيء يقرره طبيب التجميل فقط . .

الما المادارالم المادارالم الال

وفيس بحساس الإدارة بيوسف السباعي

لهشيسسة الشعرب

ستسيسلة داشد

مسدسيرة الشعسربير

بشيئة البيلى

سسكسونيو التعسوبيو رمسيس كامسل

وهييبسابا

(مامالنسني)

- للصديق رضا عبد العظيم التلواني - دمنهور:

لانستلام الحلول ... ومهم جـــدا كتابة عنوانك بالتقصيل .

- لنصديق على أحمد عمر _ الدقهلية :

_ للصديق محمد عزت محمود:

والرياضة بشكل عام تفيدك .

انتاجك الجديد من الشعر .

_ للصديقة ل . ف _ طنطا :



ونضاف رسوم البريد الجوى والمسجل على الاسعاد المعدة عندالطلب.

كم من عظماء الرجال قامتهم قصيرة ٠٠٠ المهم هو شيخصيتك ٠٠ ذكاؤك . . وما تحققه لنغسك ولبسلادك من مفاخر ونجاج . .

الأجدالفادي

١٦ شارع محمد عن العرب القساعرة - ت : ١٠١٠٠

قيمة الاشتراك السنوى _ ١٥عسددا _ في جمهسوريه مصر العربية وبلاد اتحسادي البريدالعربي والافريقي . ١٥ فرشست صاغا . في سائر انحا. العالم ٨ دولارات او ٥٦ شلنا . والقيمة اسدد مقدما لقسم الاشستراكات بدار الهلال : في ج . م . ع . والسودان بحوالة بربدية - فالخسارج بتحويل مصرفي فالل الصرف في ج.م.ع - والاستعار الموضحة أعلاء بالريد العادي _

العدد ١٩٧٣ ـ ٢١ ديسمبر ١١ كاتون اول ١٩٧٢

مراد صبرى سمر محمد محمود زهير خليل محمود شادية جميل عماد محمد جمال السيد عمر محمد أماني أحمد نجاح عبده محمد احمد علا محمد



